Apéndice M 1: Ficha técnica taller deberes y derechos ciudadanos en la construcción de paz.

Taller: *Deberes y derechos ciudadanos en la construcción de paz* **Fecha:** 04/03/2016

Realizado por: Aura Manuela Puentes Hoyos

Temática: Adultos mayores como líderes y referentes en la construcción de paz al interior de la comunidad y de la familia.

Temas:

- ¿Qué es la paz?
- ¿Qué es construcción de paz?
- Deberes y derechos de los adultos mayores como ciudadanos
- El rol de los adultos mayores en la construcción de paz

Objetivos

General:

Fortalecer el rol de los adultos mayores en cuanto a la construcción de paz.

Específicos:

- Motivar a los adultos mayores a construir comunidades más pacíficas
- Explicar la posición de autoridad de los adultos mayores en su comunidad
- Transmitir conciencia de responsabilidad social y liderazgo en los adultos mayores
- Capacitar a los adultos mayores sobre sus derechos y deberes ciudadanos

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

Ejes temáticos:

- **¿Qué es la paz?:** En primer lugar se debe aclarar que la paz no puede definirse como la ausencia de conflicto. Es una vía única de preservación de la vida humana, supone un desarrollo integral de la equidad y la negociación. (Curricula, 1997)
- **¿Qué es la construcción de paz?:** la construcción de paz se ha entendido desde el año 1992 como las herramientas, actividades o esfuerzos que se implementan para lograr una transformación de la guerra a la paz. Eso incluye no sólo las acciones que se toman para rehabilitar un país que ha sufrido un conflicto, sino también el abordar las causas que lo generaron. (Fundación Saldarriaga Concha, 2014)
- **Derechos en cuanto a construcción de paz:**
  1. La paz es un derecho y deber de obligatorio cumplimiento(es un derecho y un deber)
  2. Todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico.
  3. Toda persona es libre. Nadie puede ser molestado en su persona o familia, ni reducido a prisión o arresto, ni detenido, ni su domicilio registrado, sino en virtud de mandamiento escrito de autoridad judicial competente, con las formalidades legales y por motivo previamente definido en la ley.
  4. Se garantiza el derecho de libre asociación para el desarrollo de las distintas actividades que las personas realizan en sociedad.
  5. Toda parte del pueblo puede reunirse y manifestarse pública y pacíficamente
  6. La mujer y el hombre tienen iguales derechos y oportunidades

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

7. El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria. El Estado les garantizará los servicios de la seguridad social integral y el subsidio alimentario en caso de indigencia.
8. Se garantiza el derecho de negociación colectiva para regular las relaciones laborales
9. Todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano

- **Deberes en cuanto a construcción de paz:**

1. Obrar de acuerdo al principio de solidaridad social, respondiendo con acciones humanitarias ante situaciones que pongan en peligro la vida o la salud de las personas
2. Respetar los derechos ajenos y no abusar de los propios
3. Defender y difundir los derechos humanos como fundamento de la convivencia pacífica
4. Participar en la vida política, cívica y comunitaria del país
5. Propender al logro y mantenimiento de la paz

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

Basado en: (Gobierno de Colombia, 1991)

- **Rol de los adultos mayores en la construcción de paz:**

Las personas mayores son agentes de cambio en la medida en que conocen el conflicto, conocen cuáles son las poblaciones que se han visto más afectadas, Pes han vivido con el conflicto armado, son la autoridad para propiciar escenarios como agentes de cambio frente a la construcción de paz.

"No somos viejitos achacosos y no estamos en el límite de la vida.

Podemos seguir construyendo y podemos enseñarle todo lo que hemos vivido a las futuras generaciones". Edgar Montes.

Ejemplo: de Luis Alfredo Torres, 72 años. Líder del corregimiento de El Salado-Carmen de Bolívar. Pionero en el retorno tras la masacre.

Características de los adultos mayores en la construcción de paz:

1. Son fundamentales en los procesos de reconstrucción histórica y cultural de las poblaciones que se han visto afectadas.
2. Son líderes en los planes de retorno por su arraigo territorial y cultural.
3. Juegan un rol central con las generaciones jóvenes al ser ejemplo de liderazgo y petición de restitución de derechos.
4. Son claves para contar la historia y evitar que ésta se repita a través de su memoria y sus relatos.
5. El rol de la persona mayor no es recordar y re victimizar, sino hacer valer sus testimonios para la construcción de paz y la reconciliación.
6. Las personas mayores no quieren que sus comunidades sigan siendo reconocidas como víctimas, sino que se reconozcan los procesos positivos, actuales que se están liderando.

Basado en (Fundación Saldarriaga Concha, 2014)

Materiales:

No aplica.

Metodología

Población:

6 Subgrupos de adulto mayor, suscritos al programa Colombia Mayor de la Secretaría de Desarrollo Social de Armenia. Cada grupo está conformado por 25 – 35 participantes aproximadamente.

Duración de la sesión:

60 minutos.

Técnicas

- **Rompe hielo**: canción – mímica "Shalom"
- **Tarea**: Se tendrán en cuenta las opiniones de los adultos mayores, pues en primer lugar se realizará una breve lluvia de ideas acerca de sus concepciones acerca de la paz, derechos y deberes.

  Posteriormente, se explicara que es paz y que es construcción de paz; se realizarán preguntas dirigidas sobre el rol del adulto mayor. Se centrará la reflexión en la importancia de los adultos mayores en sus comunidades y en definir específicamente las formas en que pueden gestionar la paz, entendiendo que los ambientes más pacíficos generan notables aumentos en la calidad de vida de las personas.
- **Cierre:** actividad "quién es el líder". Tarea reflexiva durante la semana: para el próximo encuentro, cada uno debe traer como mínimo una idea de cómo podría aportar en la construcción de paz dentro del barrio.

Referencia bibliográfica

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

Gobierno de Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia. Bogotà D.C.

Dirección de Curricula, (1997). Formación ética y ciudadana. Gobierno de Buenos Aires. Recuperado de: http://www.buenosaires.gob.ar/areas/educacion/curricula/pdf/paz.pdf

Fundación Saldarriaga Concha. (2014). Las personas mayores en la construcción de paz. Recuperado de: http://www.saldarriagaconcha.org/images/documentos/Informe_especial_Noviembre_2014-FSC.pdf

Anexos:

C.7

Apéndice M 2: Ficha técnica taller construyendo mi paz

Taller: *Construyendo mi paz* **Fecha:** 06/04/2016

Realizado por: Aura Manuela Puentes Hoyos

Temática: El fortalecimiento de la paz interior facilita la externalización y construcción de paz con otros.

Temas:

- ¿Qué significa estar en paz conmigo mismo?
- La necesidad de perdonarme a mí mismo.
- El perdón es necesario para la paz
- Introducción al Empowerment

Objetivos

General:

Exponer que la paz se construye primero desde el sí mismo.

Específicos:

- Exponer el verdadero significado de perdonar
- Explicar la necesidad de perdonarse a sí mismo para alcanzar paz interior
- Motivar a los adultos mayores para exteriorizar su paz y compartirla con otros
- Capacitar a los adultos mayores sobre Empowerment.
- Fortalecer los vínculos emocionales al interior del grupo

Corporación Universitaria Empresarial Alexander von Humboldt

Ejes temáticos:

- Paz conmigo mismo: Repasar definición de paz (sesión anterior), pero centrándola en el contexto intrapersonal.
- Perdón y paz:

  Una de las ganancias que se hacen más evidentes con la llegada de la vejez, es la optimización de los vínculos interpersonales, además, el perdón se muestra como una capacidad valiosa en las últimas etapas de la vida.

  Esta mejora en la capacidad para entender y regular las propias emociones en la vida adulta y en la vejez fue atribuida a una experiencia de vida extensa con un historial largo de comunicaciones interpersonales (Dougherty, Abe, & Izard, 1996). El paso del tiempo mejora las capacidades para utilizar el conocimiento acumulado a lo largo de sus vidas en pos de entender, anticipar y reaccionar frente a situaciones que involucran emociones (Magai, 2001).

  Tomado de (Morales; et al,2014).

  Por otro lado, se entiende *perdón* como la intención de abandonar el derecho propio a estar resentido, a tener un juicio negativo y una conducta indiferente hacia la persona que injustificadamente nos hirió, mientras que se cultivan las cualidades no merecidas de compasión, generosidad e incluso amor hacia él o ella (Enright, Freedman & Rique, 1998).

  Pasos para perdonar Enright, 2001.

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

1. Etapa de descubrimiento: los individuos confrontan su enojo hacia la persona que los ha dañado. Se intenta aquí que se exploren todos los sentimientos y afectos negativos generados por la conducta dañina.
2. Etapa de decisión: se busca que la persona pueda comprometerse a iniciar un proceso de perdón.
3. Etapa tres: los individuos se involucran en trabajar sobre el perdón tratando de entender a la persona que los hirió y desarrollar sentimientos de compasión hacia ellos.
4. Etapa de profundización: durante la fase de profundización, los individuos comienzan a ajustar sus propias perspectivas, mientras perdonan al ofensor y a experimentar el desprendimiento de los sentimientos de enojo, dolor y resentimiento.

Tomado de (Morales; et al,2014).

La falta de perdón, tanto a sí mismo como a otros, puede generar malestares como: somatizaciones, obsesiones y compulsiones, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide y psicoticismo; según la escala CAPER -escala para evaluar la capacidad de perdonar-.(Scheinson, et al; 2007)

La paz va ligada al perdón, pues ambos se conjugan creando la capacidad de restablecer y optimizar los vínculos, generando escenarios de interacción pacífica en donde se resuelven los conflictos adecuadamente por la riqueza de las relaciones humanas en donde se generaron.

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

- Empowerment:

  El empowerment como concepto sugiere la determinación individual de cada uno sobre su propia vida como la participación democrática en la vida de la propia comunidad, generalmente realizada a través de estructuras tales como las escuelas, el vecindario, la iglesia y organizaciones de voluntarios. En el Empowerment empowerment convergen el sentimiento de control personal y el interés por la influencia social real, el poder político y los derechos legales (Rappaport, 1987 citada en Buelga, 2009).

  De acuerdo a esto, se propone que el modelo cuenta con dos componentes básicos, a saber, autodeterminación individual, en cuanto se capacita a la persona para tomar sus propias decisiones y resolver sus problemas (Buelga, 2009); y la participación democrática, en cuanto se es persona miembro de una asociación mayor, es decir una comunidad.

Materiales:

Peluca, máscara de disfraz.

Metodología

Población:

6 Subgrupos de adulto mayor, suscritos al programa Colombia Mayor de la Secretaría de Desarrollo Social de Armenia. Cada grupo está conformado por 25 – 35 participantes aproximadamente.

Duración de la sesión:

60 minutos.

Técnicas

- **Rompe hielo**: Se realizará la dinámica "tingo-tingo-tango" para dar inicio a la sesión y hacer un breve recuento de lo que se trabajó en la sesión anterior.
- **Tarea**: Se dará inicio a la actividad central pidiéndoles a los adultos mayores que se sienten en forma circular (en sillas, para evitar incomodidades), se explicarán los conceptos centrales del taller de forma interactiva, aludiendo a los ancianos a compartir sus propias definiciones hasta crear una común.

  Posteriormente, se tendrán a mano una peluca y una máscara las cuales rotarán entre los participantes. La idea es que cada uno, usando los implementos mencionados diga frente al grupo algo por lo que quiere perdonarse a sí mismo. Se busca sensibilizar a los participantes para que compartan sus experiencias emocionales, incrementar la vinculación interpersonal y la capacidad de construir paz por nuestros propios medios.

  Por último se realizará una breve reflexión respecto a la actividad realizada.
- **Cierre:** Para finalizar, se propondrá una sesión de abrazos, en donde cada uno debe abrazar a sus otros compañeros, demostrándoles apoyo, comprensión, solidaridad y agradeciéndoles por confiar en el grupo y por esforzarse en querer construir paz empezando por si mismo.

Referencia bibliográfica

Buelga, S.,Musitu, G., Vera, A., Ávila, A., y Arango, C. (2009). *Psicología social comunitaria.* Editorial Trillas S.A. .: México D.F.

Morales, F; Arias, C. (2014). El perdón como motivador prosocial en la vejez. Neurama, revista electrónica de psicogerontología. Vol 1 No. 2. Argentina. Recuperado de: http://46.29.49.1/~creanete/neu/articulos/2/articulo4.pdf

Scheinsohn, M; Casullo, M, (2007). Capacidad de perdonar en pacientes en tratamiento psiquiátrico y psicológico ambulatorio. Revista Psicodebate 8. Universidad de Palermo. Buenos Aires. Recuperado de: http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico8/8Psico%2009.pdf

Anexos:

Apéndice M 3: Ficha técnica taller Transformando mi comunidad

Taller: *Transformando mi comunidad* **Fecha:** 06/05/2016

Realizado por: Aura Manuela Puentes Hoyos

Temática: El trabajo conjunto y la búsqueda de soluciones a las problemáticas de la comunidad es algo que compete a todos.

Temas:

- Empowerment
- Investigación Acción Participativa
- Modelo Integrador de cambio social

Objetivos

General:

Motivar a los adultos mayores a trabajar mancomunadamente para la solución de los problemas de su comunidad.

Específicos:

- Demostrar las ventajas del trabajo conjunto
- Formular un plan de acción para la solución de los problemas identificados
- Capacitar a los adultos en formas de solucionar problemas
- Fortalecer la noción de liderazgo

Ejes temáticos:

- Empowerment:

  (Repasar aprehensión de concepto desde la sesión anterior).

  Énfasis en la determinación individual de cada uno sobre su propia vida como la participación democrática en la vida de la propia comunidad, generalmente realizada a través de estructuras tales como las escuelas, el vecindario, la iglesia y organizaciones de voluntarios. En el Empowerment convergen el sentimiento de control personal y el interés por la influencia social real, el poder político y los derechos legales (Rappaport, 1987 citada en Buelga, 2009).

  De acuerdo a esto, se propone que el modelo cuenta con dos componentes básicos, a saber, autodeterminación individual, en cuanto se capacita a la persona para tomar sus propias decisiones y resolver sus problemas (Buelga, 2009); y la participación democrática, en cuanto se es persona miembro de una asociación mayor, es decir una comunidad.

- IAP:

  Es un método de investigación y aprendizaje colectivo de la realidad, basado en un análisis crítico con la participación activa de los grupos implicados, que se orienta a estimular la práctica transformadora y el cambio social.

  La IAP proporciona a las comunidades y a las agencias de desarrollo un método para analizar y comprender mejor la realidad de la población (sus problemas, necesidades, capacidades, recursos), y les permite planificar acciones y medidas para transformarla y mejorarla. Es un proceso que combina la teoría y la praxis, y que posibilita el aprendizaje, la toma de conciencia crítica de la población sobre su realidad, su empoderamiento, el

refuerzo y ampliación de sus redes sociales, su movilización colectiva y su acción transformadora.

En cada proyecto de IAP, sus tres componentes se combinan en proporciones variables. a) La investigación consiste en un procedimiento reflexivo, sistemático, controlado y crítico que tiene por finalidad estudiar algún aspecto de la realidad con una expresa finalidad práctica. b) La acción no sólo es la finalidad última de la investigación, sino que ella misma representa una fuente de conocimiento, al tiempo que la propia realización del estudio es en sí una forma de intervención. c) La participación significa que en el proceso están involucrados no sólo los investigadores profesionales, sino la comunidad destinataria del proyecto, que no son considerados como simples objetos de investigación sino como sujetos activos que contribuyen a conocer y transformar su propia realidad.

(Eizagirre; et al, 2005)

- Modelo integrador de Wandersman:

Diseñar, implementar y evaluar iniciativas comunitarias orientadas al cambio social, centradas en el compromiso con los resultados anunciados y responsabilidad con la comunidad.

1. Definición del problema de acción
2. Elección de tratamiento o buena práctica
3. Asegurar el plan de acción
4. Evaluación de resultados y plan para el futuro.

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL ALEXANDER VON HUMBOLDT

(Maya; et al. 2007)

Materiales:

Hojas de papel, lápices, cartelera, canción.

Metodología

Población:

6 Subgrupos de adulto mayor, suscritos al programa Colombia Mayor de la Secretaría de Desarrollo Social de Armenia. Cada grupo está conformado por 25 – 35 participantes aproximadamente.

Duración de la sesión:

60 minutos.

Técnicas

- **Rompe hielo**: Se realizará la dinámica "telaraña humana" para dar indicios sobre el tema a tratar, posteriormente con un dado se rifarán los turnos para resumir lo trabajado en las sesiones anteriores.
- **Tarea**: Se dará inicio a la actividad central pidiéndoles a los adultos mayores que se sienten en forma circular (en sillas, para evitar incomodidades), se explicarán los conceptos centrales del taller de forma interactiva, aludiendo a los ancianos a compartir sus propias definiciones hasta crear una común.

  Posteriormente, se distribuirán papeles y lápices. La idea es que cada uno, usando los implementos mencionados escriba tres problemáticas que le gustaría fueran

solucionadas en el barrio y como mínimo una idea de cómo se podrían solucionar; posteriormente, se socializaran las respuestas y se elegirán tres problemáticas comunes a todos, las cuales serán anotadas en la cartelera, la cual quedara en un espacio visible en el lugar de reuniones. Así mismo, quedarán registradas las posibles ideas de solución y el plan de acción que se propone a seguir para dicha solución. Se busca incrementar la vinculación interpersonal y la capacidad de construir soluciones por sus propios medios.

- **Cierre:** Para finalizar, se realizará la actividad denominada "todos para uno y uno para todos", en donde se hará evidente de forma práctica la necesidad y beneficios del trabajo conjunto, así como la dificultad de lograr la transformación sin la vinculación de todo el grupo.

Referencia bibliográfica

Buelga, S.,Musitu, G., Vera, A., Ávila, A., y Arango, C. (2009). *Psicología social comunitaria.* Editorial Trillas S.A. .: México D.F.

Eizagirre, M; Zabala, N. (2005). Investigación – Acción participativa. Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo. Recuperado de: http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/132.

Maya, L; García, M; Sntolaya, F. (2007). Estrategias de intervención psicosocial. Casos prácticos. Editorial Pirámide.

Anexos:

¡PROBLEMAS!
1 Mala higiene con excremento de Perro Contaminación ambiental
2 Basuras y aseo - venta de drogas
3 Contaminación Auditiva
Soluciones!
1 Campaña Viernes 2pm Julio 22.

¡PROBLEMAS!
1 Mala higiene con excremento de Perro Contaminación ambiental
2 Basuras y aseo - venta de drogas
3 Contaminación Auditiva
Soluciones!
1 Campaña Viernes 2pm Julio 22.

Apéndice M 4: Ficha técnica taller construyendo paz con otros

Taller: *Construyendo paz con otros* **Fecha:** 13/05/2016

Realizado por: Aura Manuela Puentes Hoyos

Temática: las representaciones sociales influyen directamente en la percepción y prejuicios que tenemos frente a los demás.

Temas:

- Representaciones sociales
- Perdonar a la familia y la comunidad
- Autoevaluación

Objetivos

General:

Demostrar la influencia de las representaciones sociales en las concepciones negativas que desarrollamos sobre los demás y evitan el establecimiento de relaciones pacíficas.

Específicos:

- Demostrar la importancia de la autoevaluación
- Animar a los adultos mayores a perdonar a quienes les han causado daño en su familia y comunidad
- Reconocer la incidencia de prejuicios como barreras en la interacción con otros

Ejes temáticos:

- Representaciones sociales:

  Según Moscovici (1979: 16, citado por Pereira, 2013), las representaciones sociales tienen unos componentes esenciales: figuras y expresiones socializadas. Conjuntamente, una representación social es una organización de imágenes y de lenguaje porque recorta y simboliza actos y situaciones que son o se convierten en comunes.

  De esta manera, las representaciones construyen un pensamiento social cuyo valor está fundado en la vida cotidiana de los sujetos socialesacercándose de igual forma al interaccionismo simbólico (Araya, 2002; citado por Pereira, 2013), pues en ellas: yace una forma de percibir, de captar, de entender y comprender cómo es el proceso de construcción social de la realidad o, más específicamente, el conocimiento del sentido común, de los mundos de vida inmersos en la cotidianidad, que no es más que el proceso interpretativo que desarrollan los hombres y mujeres de su realidad, asumiendo y apropiándose de un cúmulo de significados y de sentidos, de

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

simbolismos que ellos le atribuyen al mundo habitual del diario vivir y que forma parte de su intersubjetividad compartida, fruto de los procesos de interacción social y de comunicación.

Si bien, la representación social es concebida como una actividad primeramente individual, ya que funciona cognitivamente a partir del entendimiento humano como proceso mental, va adquiriendo una dimensión social en razón de que entran en juego aspectos que involucran la intersubjetividad, y con ella la interacción y la comunicación, el lenguaje, cuya construcción de sentidos en relación con ciertas vivencias compartidas, situaciones aprehensivas, acontecimientos en lo cotidiano, adquieren un cierto matiz discursivo que se hace común, orientando y definiendo las prácticas de los sujetos sociales y por los códigos emanados del lenguaje como forma de interacción y de relación (Pereira, 2013. P 157-158).

- Perdón a la familia y comunidad:

  Se repasará el concepto de perdón visto en la sesión anterior, pero haciendo énfasis en que ahora hay que externalizarlo y extrapolarlo hacia las demás personas, en pro de construir paz.

- Autoevaluación:

  En palabras de Cabero y Gisbert (2002), autoevaluar consiste en un conjunto de actividades autocorrectivas acompañadas de soluciones que permiten comprobar el tipo y grado de aprendizaje respecto de los objetivos de la acción formativa.

  En base a lo referido por Pérez (1997) lo que caracteriza a la autoevaluación es que solo participa el individuo de forma directa, debido a que se trata de un aprendizaje

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

autónomo, se convierte en el protagonista indiscutible de su proceso de aprendizaje, aumentando su motivación, compromiso y responsabilidad.

(Citado por Núñez, et al; 2012)

Materiales:

Vendas para ojos.

Metodología

Población:

6 Subgrupos de adulto mayor, suscritos al programa Colombia Mayor de la Secretaría de Desarrollo Social de Armenia. Cada grupo está conformado por 25 – 35 participantes aproximadamente.

Duración de la sesión:

60 minutos.

Técnicas

- **Rompe hielo**: Se realizará la dinámica "adivina quién soy", a través de la cual se evidencian las principales representaciones sociales implicadas en el contacto con otros.
- **Tarea**: Se dará inicio a la actividad central pidiéndoles a los adultos mayores que se sienten en forma circular (en sillas, para evitar incomodidades), se explicarán los conceptos centrales del taller de forma interactiva, aludiendo a los ancianos a familiarizarse con los conceptos que se exponen.

Posteriormente, todos se pondrán de pie tomándose de las manos y con los ojos cerrados traerán a su memoria hechos desagradables de los cuales han sido víctimas por parte de su familia y comunidad, para audiblemente decir "yo perdono, yo decido perdonar a….. por…." Todos al tiempo. De igual manera, se hará un compromiso teniendo en cuenta los pasos del perdón vistos en sesiones anteriores; de entrenarse en evitar recaer en representaciones incorrectas frente a los demás y a la interacción en comunidad.

- **Cierre:** Para finalizar, se propondrá una retroalimentación de la temática trabajada y se enseñará la canción "somos una familia".

Referencia bibliográfica

Cruz, F; Quiñones, U. (2012). *Importancia de la evaluación y autoevaluación en el rendimiento académico.* Universidad del Norte. Barranquilla. Recuperado de: http://www.redalyc.org/pdf/853/85323935009.pdf

Pereira, L. (2013). *La representación social del trabajo en los jóvenes universitarios.* Revista Latinoamericana de Derecho Social. No. 17. Universidad Autónoma de México. Mexico D.F.

Anexos:

Apéndice M 5: Ficha técnica taller perdonando a mi familia

Taller: *Perdonando a mi familia* **Fecha:** 01/09/2016

Realizado por: Aura Manuela Puentes Hoyos

Temática: Las relaciones al interior de los sistemas familiares suelen estar cargadas de afectos negativos por ausencia de perdón y re significación de las situaciones problemáticas ocurridas a lo largo de los años.

Temas:

- ¿Qué es la familia? La familia ideal.
- Conciliación
- Perdón

Objetivos

General:

Perdonar a los familiares que causaron daño en el pasado y resignificar las experiencias traumáticas.

Específicos:

- Fomentar el perdón y la reconciliación familiar
- Promover el rol de conciliadores en la población de adultos mayores
- Aumentar el bienestar psicológico de los adultos mayores a través de la resignificación de experiencias familiares traumáticas

Ejes temáticos:

- ¿Qué es la familia?

  Artículo 42 (Constitución política, 1991). La familia es el núcleo fundamental de la sociedad. Se constituye por vínculos naturales o jurídicos, por la decisión libre de un hombre y una mujer de contraer matrimonio o por la voluntad responsable de conformarla. El Estado y la sociedad garantizan la protección integral de la familia. La ley podrá determinar el patrimonio familiar inalienable e inembargable. La honra, la dignidad y la intimidad de la familia son inviolables.

  Las relaciones familiares se basan en la igualdad de derechos y deberes de la pareja y en el respeto recíproco entre todos sus integrantes. Cualquier forma de violencia en la familia se considera destructiva de su armonía y unidad, y será sancionada conforme a la ley.

  Así mismo, podríamos definir la familia como la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se supone duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, en el cual existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia. Desde que nacemos, la familia se constituye como el principal grupo de apoyo y de sostenimiento (Santos, 2016).

  La familia es el primer centro de socialización, donde se crea la identidad basado en las experiencias adquiridas allí. En la familia se cultivan las emociones (Santos, 2016).

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

- Conciliación:

  - Recuperar dignidad y mirar al pasado con nuevos ojos.
  - Eficacia de la conciliación en los conflictos familiares.
  - La conciliación es un mecanismo alternativo de solución de controversias en la cual las partes involucradas en un conflicto llegan a un acuerdo, con la ayuda de un tercero imparcial y calificado, llamado conciliador. Es una forma rápida y teóricamente eficaz de resolver diferencias en el ámbito judicial o prejudicial (Vásquez, 2010).
  - En general se establecen como características de un conciliador la imparcialidad, el respeto, la confiabilidad, el conocimiento del problema o conflicto y por supuesto de las técnicas de conciliación. Algunas características personales adicionales serían deseables para el caso de ser conciliador en asuntos de familia como la objetividad, la apertura frente a diversas formas de familia, el no tener ideales de familia, puesto que no hay familias ideales, desde el punto de vista de que no tengan conflictos o tengan características definidas (Vásquez, 2010).
  - Es un modelo de ganar ganar.

- Perdón:

  Cambio de perspectiva, lo que antes me parecía tan grave, ya no lo es, porque lo miro con otros ojos.

  Por otro lado, se entiende perdón como la intención de abandonar el derecho propio a estar resentido, a tener un juicio negativo y una conducta indiferente hacia la persona que injustificadamente nos hirió, mientras que se cultivan las cualidades no

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

merecidas de compasión, generosidad e incluso amor hacia él o ella (Enright, Freedman & Rique, 1998. Citado por Morales, 2016).

El perdón es una íntima renuncia a la culpa, el resentimiento o deseo de venganza.

Materiales:

Hojas blancas, lápices, lana, olla de bronce, encendedor, vela.

Metodología

Población:

6 Subgrupos de adulto mayor, suscritos al programa Colombia Mayor de la Secretaría de Desarrollo Social de Armenia. Cada grupo está conformado por 25 – 35 participantes.

Duración de la sesión:

60 minutos.

Técnicas

- **Rompe hielo y tema central**: Se entregarán madejas de lana para que los adultos mayores las aten a diferentes partes del cuerpo de los líderes del grupo en el que se encuentran, teniendo en cuenta la cantidad de situaciones familiares sin perdonar a las que se halla hecho referencia durante la reflexión. Posteriormente, se dará luz verde para avanzar al líder del grupo, mientras sus compañeros sostienen "los hilos que lo atan al pasado", por lo tanto la persona no podrá avanzar más de unos cuantos pasos.

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

- **Tema central**: Se socializan los conceptos clave del taller a través de ejemplos cotidianos.
- **Cierre:** Se realizará actividad simbólica donde ellos en un trozo de papel blanco escriben las cosas por las cuales quieren perdonar a sus familiares, y en silencio todos hacen un circulo alrededor de una hoguera, en donde se quemarán esos papeles, recordando la situación y dándole un nuevo significado, decidiendo seguir adelante y perdonar.

Referencia bibliográfica

Constitución política de Colombia. (1991). *Artículo 42.* República de Colombia. Recuperado de: http://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-42

Morales, F. (2016). *La capacidad de perdón como fortaleza humana. Una revisión teórica del concepto*. Academia. Recuperado de: http://www.academia.edu/8548226/La_Capacidad_de_Perd%C3%B3n_como_fortaleza_humana._Una_revisi%C3%B3n_te%C3%B3rica_del_concepto

Santos, L. (2016). *La familia y sus escenarios de conflicto, un laboratorio sociafectivo*. Academia. Recuperado de: http://www.academia.edu/693084/LA_FAMILIA_Y_SUS_ESCENARIOS_DE_CONFLICTO_UN_LABORATORIO_SOCIO-AFECTIVO

Vásquez, R. (2010). *La resolución de conflictos familiares.* Grupo de investigación las ventanas rotas. Universidad autónoma del Caribe. Colombia. Recuperado de:

file:///C:/Users/Manuela/Downloads/Dialnet-LaResolucionDeConflictosFamiliares-3634130.pdf

Anexos:

Apéndice M 6: Ficha técnica taller reflexionando sobre mis creencias

Taller: *Reflexionando sobre mis creencias* **Fecha:** 21/05/2016

Realizado por: Aura Manuela Puentes Hoyos

Temática: Los estereotipos y opiniones forjadas a través de la interacción social cotidiana en cuanto a la guerra y los valores producen en las personas creencias nucleares arraigadas no solo a nivel individual sino comunitario.

Temas:

- Creencias nucleares
- Estereotipos y opiniones sobre guerra y valores
- Etapa de Integridad (Erickson)

Objetivos

General:

Examinar creencias adquiridas que no son funcionales para la vida en comunidad.

Específicos:

- Exponer la necesidad de analizar esas cosas aprendidas por "sentido común"
- Motivar a la reflexión de aspectos cotidianos de la vida en comunidad
- Promover la autorreflexión y la búsqueda de integralidad del yo en los adultos mayores
- Relacionar aspectos emocionales cotidianos con funciones productivas que cultiven el espíritu de los adultos mayores.

Ejes temáticos:

- Creencias nucleares:

  Según Rokeach (cfr. Gallego, 1991:297) las creencias son proposiciones simples, conscientes o inconscientes, inferidas de lo que las personas dicen o hacen, capaces de ser precedidas por la frase: "Yo creo que..." El contenido de una creencia puede: *a)* describir el objeto de la creencia como verdadero o falso, correcto o incorrecto; *b)* evaluarlo como bueno o malo o, *c)* propugnar un cierto curso de acción o un cierto estado de existencia como indeseable. Entre creencia y actuación existe una relación, pero no como causa-efecto, sino como tendencia, predisposición o prescripción, en el sentido de orientación o norma para la acción.

  El concepto de creencia es uno de los elementos que conforman el campo de representación, el cual hace referencia a la ordenación y a la jerarquización de los

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

elementos que configuran el contenido de la R S. Se trata concretamente del tipo de organización interna que adoptan esos elementos cuando quedan integrados en la representación. En suma, constituye el conjunto de actitudes, opiniones, imágenes, creencias, vivencias y valores presentes en una misma representación social.

El campo de representación se organiza en torno al esquema figurativo o núcleo figurativo que es construido en el proceso de objetivación. Este esquema o núcleo no sólo constituye la parte más sólida y más estable de la representación, sino que ejerce una función organizadora para el conjunto de la representación pues es él quien confiere su peso y su significado a todos los demás elementos que están presentes en el campo de la representación.

La teoría del esquema figurativo tiene importantes implicaciones para el cambio social. En efecto, las actuaciones tendientes a modificar una representación social no tendrán éxito si no se dirigen prioritariamente a la modificación del esquema puesto que de él depende el significado global de la representación.

(Araya, 2002. p. 41-43)

- Estereotipos y opiniones sobre guerra y valores: Se realizará una lluvia de ideas respecto a este tema. Especificando los conceptos de:

Los estereotipos: son categorías de atributos específicos a un grupo que se caracterizan por su rigidez; son el primer paso en el origen de una representación; cuando se obtiene información de algo o de alguien se adscribe en el grupo o situación a las cuales ese grupo o situación pertenece, o sea los estereotipos cumplen una función de "economía psíquica" en el proceso de categorización social. (Araya, 2002. p. 45)

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

Las opiniones: es una fórmula socialmente valorizada a la que las personas se adhieren y, por otra parte, una toma de posición acerca de un problema controvertido de la sociedad o de objetos sociales cuyo interés es compartido por el grupo.

La opinión propicia la utilización de conceptos; Es decir, la opinión solo informa sobre la reacción de las personas hacia los objetos dados desde afuera independientemente de los y las actoras sociales.

Los estudios de opinión se refieren a la toma de posición frente a cuestiones sociales de relevancia. (Araya, 2002. p. 46)

- Etapa de Integridad: Se refiere a la etapa final de la vida, aproximadamente de los 54 años hasta la muerte. Esta etapa se caracteriza por la *integridad*, que significa: a) la *aceptación de sí*, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial; b) la *integración emocional de la* confianza, de la autonomía y demás fuerzas sintónicas; c) la *vivencia del amor universal*, como experiencia que resume su vida y su trabajo; d) una *convicción* de su propio estilo e historia de vida, como contribución significativa a la humanidad; e) una *confianza en sí y* nosotros, especialmente en las nuevas generaciones, las cuales se sienten tranquilos para presentarse como modelo por la vida vivida y por la muerte que tienen que enfrentar. La falta o la pérdida de esa integración o de sus elementos se manifiestan por el sentimiento de *desespero, con la ausencia de sus valores*. La palabra clave para expresar esta *fuerza básica es sabiduría*. (Bordignon, 2005. P. 58)

Materiales:

Sillas Rimax, florero, teléfono, baúl, bandeja, vasos, plumero, refrigerio.

Metodología

Población:

6 Subgrupos de adulto mayor, suscritos al programa Colombia Mayor de la Secretaría de Desarrollo Social de Armenia. Cada grupo está conformado por 25 – 30 participantes.

Duración de la sesión:

60 minutos.

Técnicas

- **Rompe hielo y tema central**: Este taller tendrá como eje central la realización de un Role Playing de 25 minutos denominado "la herencia de la abuela", en el cual de forma jocosa, quedarán en evidencia algunas de las principales creencias nucleares que impiden relaciones pacíficas no solo en comunidad sino que generan malestar en cuanto a sí mismo, pues crean desesperación e impiden el desarrollo integral de los adultos mayores teniendo en cuenta la etapa del ciclo vital en la que se encuentran.
- **Tema central**: Al finalizar la puesta en escena, se harán preguntas en cuanto a que consideran es lo más importante, que les causó más gracia, si se sintieron identificados, etc. Posteriormente se dará una breve explicación de los temas centrales del taller, relacionándolos siempre con los personajes del role playing para

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

así crear una huella más duradera en la memoria de los ancianos, pues se está generando una articulación entre teoría y vivencia.

Posteriormente se hará una invitación al análisis de esas conductas cotidianas o esas creencias que hemos asumido como nuestras y que en realidad solo causan dificultades, se propondrá una ejemplo basado en imaginería en el ambiente familiar, que se extrapolará también al ambiente de comunidad.

- **Cierre:** Se realizará una adaptación a la dinámica "tres verdades y una mentira", pues no se escribirán características propias, son se mencionarán los mitos en cuanto a la guerra y los valores, y las creencias funcionales y disfuncionales en cuanto a los mismos; las cuales posteriormente rotarán y serán socializadas.

Referencia bibliográfica

Araya, S. (2002). *Las representaciones sociales: ejes teóricos para su discusión*. Cuaderno de ciencias sociales 127. FLACSO. Costa Rica. Recuperado de: http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/ICAP/UNPAN027076.pdf

Bordignon, N. (2005). *El desarrollo psicosocial de Erick Erickson; el diagrama epigenético del Adulto*. Revista Lasallista de Investigación. Vol 12. No. 2. Corporación Universitaria Lasallista. Antioquia Colombia. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210

Anexos:

Apéndice M 7: Ficha técnica taller Empowerment

Taller: *Empowerment* **Fecha:** 12/08/2016

Realizado por: Aura Manuela Puentes Hoyos

Temática: El Empowerment es un modelo socio comunitario indispensable para las transformaciones sociales.

Corporación
UNIVERSITARIA EMPRESARIAL
Alexander von Humboldt

Temas:

- Empowerment

Objetivos

General:

Explicar el modelo del Empowerment a los adultos mayores.

Específicos:

- Crear consciencia de las capacidades y recursos de los adultos mayores
- Reflexionar acerca de la necesidad de hacerse responsable de las propias decisiones y acciones
- Generalizar la apropiación del Empowerment no solo en el ámbito individual sino comunitario
- Empoderar a los adultos mayores en cuanto a su rol comunitario

Ejes temáticos:

- Empowerment:

  Es uno de los modelos preponderantes en el enfoque social comunitario, el cual fue planteado por Julian Rappaport (citado en Buelga, 2009). Este modelo acude a tres premisas básicas que definen su razón de ser, los cuales son, *el desarrollo de recursos, la acción política y la ciencia social* (Buelga, 2009), los cuales se ampliarán a continuación.

  Ciencia social, en cuanto a que la psicología social comunitaria no debe pensarse de manera aislada al método científico, ya que este brinda validez y coherencia en la investigación comunitaria y la intervención de problemáticas específicas. A su vez, la ciencia social depende de la acción política, pues es la que le da luz verde para actuar, adecuando las condiciones sociales y las poblaciones más marginadas que requieren ese desarrollo de recursos (Buelga, 2009).

  Pero, el planteamiento de Rappaport, no se limita al simple desarrollo de recursos materiales o servicios de ayuda, al contrario, propone el desarrollo de ciertos

recursos psicosociales encaminados a potenciar el bienestar y la calidad de vida de las personas, al lograr esto, será plausible una consecuencia a nivel de comunidad, que por consiguiente propiciará un cambio social.

La novedad se encuentra entonces, en el hecho de dotar a las personas de habilidades, herramientas y alternativas para dirigir y controlar su propia vida (Musitu y Buelga, 2004, citada en Buelga, 2009), de ahí que el Empowerment, se defina como el objeto de la teoría comunitaria, en esencia la promoción de condiciones saludables de vida sin que esto implique una mutua exclusión con escenarios como la salud mental, la intervención educativa, la competencia y participación social, por el contrario, el modelo se puede integrar perfectamente en diversos escenarios (González, 2009).

El Empowerment como concepto sugiere entonces la determinación individual de cada uno sobre su propia vida como la participación democrática en la vida de la propia comunidad (González, 2009), generalmente realizada a través de estructuras tales como las escuelas, el vecindario, la iglesia y organizaciones de voluntarios. En el Empowerment convergen el sentimiento de control personal y el interés por la influencia social real, el poder político y los derechos legales (Rappaport, 1987 citada en Buelga, 2009).

De acuerdo a esto, se propone que el modelo cuenta con dos componentes básicos, a saber, autodeterminación individual, en cuanto se capacita a la persona para tomar sus propias decisiones y resolver sus problemas (Buelga, 2009); y la participación democrática, en cuanto se es persona miembro de una asociación mayor, es decir una comunidad.

Según Zimmerman (citado en Buelga, 2009), para considerar esa autodeterminación individual como potenciación psicológica se deben tener en cuenta varios elementos que se relacionan a su vez con dimensiones específicas así: dimensión interna igual a sentido de control personal; dimensión externa igual a comprensión del entorno sociopolítico; y finalmente, dimensión conductual igual a esfuerzos por ejercer un control sobre el entorno sociopolítico (Buelga, 2009). Este tipo de acciones se encuentran sustentadas en el desarrollo de un pensamiento crítico y se justifican en la medida en que las personas tienden a asociarse y formar instituciones como una forma de controlar su entorno social.

Finalmente, se entiende que el Empowerment es un constructo multinivel pues no solo se encuentra relacionado con el fortalecimiento de un locus de control interno y de autoeficacia personal, sino que se puede extrapolar a otros niveles como un desarrollo potencial de una comunidad que se ha fortalecido (González, 2009). Es en este punto, donde se plantea la indivisibilidad de este modelo con la perspectiva ecológica, pues se asume que la persona y el ambiente interactúan bidireccionalmente a múltiples niveles, por ejemplo: individual, grupal, organizacional y comunitario.

(Adaptado de Puentes, 2016)

Materiales:

Sillas Rimax, vendas para ojos.

Metodología

Población:

6 Subgrupos de adulto mayor, suscritos al programa Colombia Mayor de la Secretaría de Desarrollo Social de Armenia. Cada grupo está conformado por 25 – 35 participantes aproximadamente.

Duración de la sesión:

60 minutos.

Técnicas

- **Rompe hielo y tema central**: se distribuirán vendas para ojos a todo el grupo de adultos mayores, se reorganizarán las sillas del salón comunal en forma de laberinto y por parejas, deben cruzar el laberinto con los ojos vendados. Esta dinámica se usará en pro de reflexionar sobre la imposibilidad de dirigir nuestra propia vida estando "ciegos", es decir, sin el reconocimiento de nuestras capacidades y potencialidades, así como nuestra capacidad de solucionar problemas y generar acciones específicas en el contexto que nos rodea.
- **Tema central**: Al finalizar la dinámica, se expondrá el modelo del Empowerment a través de ejemplos cotidianos y prácticos, tanto individuales como comunitarios.
- **Cierre:** Se realizará una pequeña reflexión acerca de un suceso problemático que haya ocurrido en la comunidad a la que pertenecen los adultos mayores, en el cual podrían haber actuado para solucionarlo, pues contaban con las capacidades, pero sin embargo no lo hicieron, y como podrían hacerlo ahora.

Referencia bibliográfica

Buelga, S., Musitu, G., Vera, A., Ávila, A., y Arango, C. (2009). *Psicología social comunitaria.* Editorial Trillas S.A. México D.F.

González, A. (2009). *Psicología comunitaria, fundamentos y aplicaciones.* Editorial Síntesis S.A. Madrid, España.

Puentes, M (2016). Adultos mayores como gestores de paz en el municipio de Armenia. Secretaría de Desarrollo Social. Programa Adulto Mayor. Armenia-Quindío.

Anexos:

APÉNDICE M 8: Ficha técnica taller La feria de los defectos

Taller: *La feria de los defectos* **Fecha:** 07/07/2016

Realizado por: Aura Manuela Puentes Hoyos

Temática: Reconocimiento de las cualidades y los defectos en los adultos mayores como potencialidades para generar transformaciones sociales.

Temas:

- Defectos
- Cualidades
- Cooperación

Objetivos

General:

Generar conciencia sobre la necesidad de desarrollar las capacidades existentes en los adultos mayores.

Específicos:

- Reconocer las cualidades
- Analizar los defectos desde la perspectiva de ¿en qué pueden ser útiles?
- Enseñar que los adultos mayores ya cuentan con recursos y habilidades para generar cambios importantes en sus comunidades
- Fortalecer los sentimientos de cooperación

Ejes temáticos:

- Defectos:

  Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, se define como la carencia de alguna cualidad propia, como una imperfección en algo o en alguien.

Diferencia por la que algo no alcanza el límite debido o tomado como referencia (RAE, 2016).

- Cualidades:

  Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, se define como un elemento o carácter distintivo de la naturaleza de alguien o algo. Un aspecto positivo, especialmente de una persona. Calidad, condición o naturaleza de algo o de alguien (RAE, 2016).

- Cooperación:

  Los principios cooperativos son generadores de organización social y, por tanto, de comunidad, pues la humanidad debe su existencia precisamente a su aplicación. La solidaridad, la igualdad, la equidad, el respeto, la responsabilidad social y la democracia constituyen una filosofía comunal, contraria al individualismo y competición de otros modelos (Caballero, et al; 2009).

  La Cooperación es la relación que se establece entre organismos u organizaciones de la sociedad civil, con el objetivo de alcanzar metas de desarrollo consensuadas. También se refiere a todas las acciones y actividades que se realizan entre naciones u organizaciones de la sociedad civil tendientes a contribuir con el proceso de desarrollo de las sociedades de países en vías de desarrollo (Caballero, et al; 2009).

Materiales:

Sillas Rimax, pelota, hojas blancas, lápices.

Metodología

Población:

6 Subgrupos de adulto mayor, suscritos al programa Colombia Mayor de la Secretaría de Desarrollo Social de Armenia. Cada grupo está conformado por 25 – 35 participantes aproximadamente.

Duración de la sesión:

60 minutos.

Técnicas

- **Rompe hielo y tema central**: Se sentarán todos en círculo y a través de la dinámica de "tingo, tingo, tango" se harán preguntas para definir conceptos como: virtudes, defectos y cooperación.
- **Tema central**: Se distribuirán hojas en blanco en donde todos los integrantes del grupo deben consignar el defecto personal que más los incomoda. El defecto debe ser descrito en secreto. Posteriormente se pide a los adultos mayores que piensen que de bueno tiene ese defecto y como lo venderían.

  La idea es que cada persona pase al frente y sin mencionar el nombre de su defecto, actúe como un vendedor especializado y mencione todas las características positivas para lograr vender el defecto, los demás deberán levantar la mano cuando piensen que lo que el vendedor está describiendo es algo que querrían comprar. A partir de la finalización de la "feria" se explicarán los conceptos clave del taller.
- **Cierre:** Se realizarán las reflexiones finales, y la invitación al trabajo cooperativo, en donde las cualidades, y los defectos se pueden integrar de manera funcional.

Referencia bibliográfica

Escorcia, R; Gutiérrez, A. (2009). *La cooperación en la educación: una visión organizativa de la escuela.* Educación y educadores. Vol 12.No. 1. Universidad de la Sabana. Colombia. Recuperado de: http://www.redalyc.org/pdf/834/83411512009.pdf

RAE, Diccionario de la lengua Española. (2016). *Psicología social comunitaria.* Real Academia Española. España. Recuperado de: http://dle.rae.es/?id=C1g7xcE.

Anexos:

APÉNDICE M 9: Ficha técnica taller Unidad familiar

Taller: *Unidad familiar* **Fecha:** 01/10/2016

Realizado por: Aura Manuela Puentes Hoyos

Temática: Cena romántica y charla sobre reconciliación familiar.

Temas:

- Importancia de la familia
- Perdón
- Reconciliación

Objetivos

General:

Concientizar sobre la importancia de la unidad familiar y la reconstrucción de los vínculos primarios.

Corporación
UNIVERSITARIA EMPRESARIAL
Alexander von Humboldt

Específicos:

- Generar un espacio de integración para parejas
- Integrar a familias del vecindario a la actividad
- Fortalecer los vínculos al interior del núcleo familiar
- Fomentar la reconciliación familiar

Ejes temáticos:

- Importancia de la familia:

Artículo 42 (Constitución política, 1991). La familia es el núcleo fundamental de la sociedad. Se constituye por vínculos naturales o jurídicos, por la decisión libre de un hombre y una mujer de contraer matrimonio o por la voluntad responsable de conformarla. El Estado y la sociedad garantizan la protección integral de la familia. La ley podrá determinar el patrimonio familiar inalienable e inembargable. La honra, la dignidad y la intimidad de la familia son inviolables.

Las relaciones familiares se basan en la igualdad de derechos y deberes de la pareja y en el respeto recíproco entre todos sus integrantes. Cualquier forma de violencia en la familia se considera destructiva de su armonía y unidad, y será sancionada conforme a la ley.

Así mismo, podríamos definir la familia como la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se supone duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, en el cual existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia. Desde que nacemos, la familia se constituye como el principal grupo de apoyo y de sostenimiento (Santos, 2016).

La familia es el primer centro de socialización, donde se crea la identidad basado en las experiencias adquiridas allí. En la familia se cultivan las emociones (Santos, 2016).

- Perdón:

Cuando se habla de perdón, siguiendo la tradición de Gandhi y Martín Luther King, nos referimos, en primer lugar, a un sentimiento complejo que es capaz de sobreponerse a emociones de odio, ira y deseo de venganza que se suscitan o son

promovidas en medio de conflictos; lo que implica además una decisión donde se opta por reconocer la humanidad del agresor, su dignidad. Todo esto desde un lugar de fortaleza subjetiva y dignidad del ofendido, que lleva a una tramitación noviolenta de ese conflicto, a la superación del mismo que puedan llevar a una transición hacia la reconciliación (Villa, 2016).

El perdón es un proceso en el cual la víctima abandona este lugar, para convertirse en actor y sujeto de su propia vida, en sobreviviente y testigo, en ciudadana, capaz de comprometerse con la transformación de su realidad personal y social.

> …la verdadera naturaleza del perdón sigue entendiéndose mal. Perdonar no es, como muchos creen, decirle a quien nos ha hecho daño: "todo está bien, no pasa nada". Perdonar es un acto de conciencia muy complejo, un acto que libera la psique y el alma de la persona de la necesidad de vengarse y de la percepción de sí misma como una víctima. Más que exonerar de culpa a quien ha causado daño, significaliberarnos del dominio que ejerce sobre nuestra psique el hecho de considerarnos víctimas. La liberación que genera el perdón llega en la transición hacia un estado más elevado de conciencia (Myss 2002, p.209-210; citado por Villa, 2016).

- Reconciliación:

La reconciliación implica la restitución de algún tipo de lazo, bien sea con el ofensor, o en el tejido social, donde se restablecen vínculos de confianza y construcción colectiva. En lógica de noviolencia, todo esto implica transformar la lógica de la retaliación, por una de reconstrucción, haciendo que la violencia, la

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

violación a los derechos humanos y la guerra se deslegitimen como medio de transformación de conflictos sociales y políticos (Villa, 2016)

Materiales:

Sillas Rimax, video beam, mesas, manteles, cena, antorchas, costales, piedras.

Metodología

Población:

6 Subgrupos de adulto mayor, suscritos al programa Colombia Mayor de la Secretaría de Desarrollo Social de Armenia. Cada grupo está conformado por 25 – 35 participantes aproximadamente.

Duración de la sesión:

60 minutos.

Técnicas

- **Rompe hielo y tema central**: Se entregarán costales a todos los invitados, los cuales estarán llenos de piedritas, que simbolizarán como su corazón se ha llenado de resentimiento frente a las heridas o problemas que han tenido con la familia. Los sujetos deben cargar el costal a través de un breve circuito de obstáculos. Por cada tipo de situación se pondrán en el costal dos o tres piedras, generando más peso en el costal. La dinámica se realizará en parejas. La idea es generar la reflexión que esa ha sido su vida a lo largo del tiempo y se han dejado llenar de resentimiento y heridas sin sanar, para posteriormente hacer la invitación a la reconciliación.

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

- **Tema central**: Se presentará un video reflexivo y se explicarán los contenidos del taller con base en ejemplo cotidianos.
- **Cierre:** Se realizará la "cena romántica" y se compartirá un momento de integración.

Referencia bibliográfica

Constitución política de Colombia. (1991). *Artículo 42.* República de Colombia. Recuperado de: http://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-42

Villa, J. (2016). *Perdón y reconciliación: una perspectiva psicosocial desde la no violencia.* Polis. Vol. 15. No. 43. Santiago de chile. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682016000100007#nt2

Anexos:

Corporación
UNIVERSITARIA EMPRESARIAL
Alexander von Humboldt

UN
Alexander von Humboldt

APÉNDICE M 10: Ficha técnica taller Empatía y Respeto

Taller: *Empatía y respeto* **Fecha:** 04/08/2016

Realizado por: Aura Manuela Puentes Hoyos

Temática: Importancia de entender las consecuencias sociales de la empatía y el respeto.

Temas:

- Empatía
- Respeto

Objetivos

General:

Fortalecer en los adultos mayores los comportamientos empáticos y la conciencia de respeto hacia los demás.

Específicos:

- Explicar el concepto de empatía
- Fomentar el entendimiento del respeto mutuo

Ejes temáticos:

- Empatía:

  La empatía ha sido abordada en la psicología recurriendo a diferentes metodologías y desde diversas perspectivas teóricas (Fernández-Pinto, López-Pérez y Márquez, 2008). Desde la psicología social se ha estudiado su vínculo con el comportamiento altruista, es decir, con conductas de ayuda (Batson, Eklund, Chermok, Hoyt y Ortiz, 2007; Stocks, Lishner y Decker, 2009). En la psicología clínica se ha observado su relación con el bienestar psicológico (Quezada, et al; 2012. p.149-150)

  La empatía "refiere a una respuesta emocional orientada hacia un otro, congruente con el bienestar percibido de éste, que resulta de adoptar la perspectiva (por

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL ALEXANDER VON HUMBOLDT

ejemplo, imaginar los sentimientos o pensamientos) de una persona en clara situación de necesidad" (Stocks *et al*., 2009: 649). Las investigaciones enmarcadas en esta teoría conciben la empatía en términos básicamente representacionales (lo que involucra pensamiento consciente). Así, se utilizan nociones como toma de perspectiva, predicción, atribución, imaginación de los sentimientos del otro, etc. A pesar del intento por asir el carácter contextual e interaccional de la empatía, finalmente el fenómeno es concebido y registrado experimentalmente a través del esfuerzo imaginario de un solo sujeto fuera de contexto, a través de cuestionarios referidos en su mayoría a situaciones hipotéticas (Spreng, McKinnon, Mar y Levine, 2009), algo parecido a lo que ocurre en otras teorías (Quezada, et al; 2012. p.149-150).

En la misma línea y de manera más reciente, algunos estudiosos del campo de la psicología social han propuesto el concepto de *contagio emocional*, entendido como la tendencia a automáticamente hacer mímica y sincronizar expresiones faciales, vocalizaciones, posturas y movimientos con los de otra persona y, consecuentemente, converger emocionalmente con esta (Hatfield, Rapson y Le, 2009, citado por Quezada, et al; 2012. p.149-150).

Si se considera que la mayoría de las definiciones clásicas de empatía incluyen la idea de "imaginar" los pensamientos, o incluso "imaginar" los sentimientos del otro, lo que lleva el problema a un nivel representacional, resulta muy relevante el hecho de que tanto la idea de proyección sentimental descrita por Lipps como la de contagio emocional aluden a un enfoque corporeizado y por tanto preconsciente o involuntario. Ambas teorías postulan que la empatía no es solo un fenómeno mental

o representacional, sino que comprende un involucramiento físico de todo el organismo durante un encuentro empático (Quezada, et al; 2012. p.149-150)

- Respeto:

La palabra respeto proviene del latín respectus y significa "atención" o "consideración". De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española, el respeto está relacionado con la veneración o el acatamiento que se hace a alguien. El respeto incluye miramiento, consideración y deferencia.(Camacho, 2012)

El respeto es un valor que permite que el hombre pueda reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades del prójimo y sus derechos. Es decir, el respeto es el reconocimiento del valor propio y de los derechos de los individuos y de la sociedad (Camacho, 2012)

El respeto no sólo se manifiesta hacia la actuación de las personas o hacia las leyes. También se expresa hacia la autoridad, como sucede con los alumnos y sus maestros o los hijos y sus padres (Camacho, 2012)

El respeto permite que la sociedad viva en paz, en una sana convivencia en base a normas e instituciones. Implica reconocer en sí y en los demás los derechos y las obligaciones, por eso suele sintetizarse en la frase "no hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti" (Camacho, 2012)

Por el contrario, la falta de respeto genera violencia y enfrentamientos. Cuando dicha falta corresponde a la violación de una norma o de una ley, incluso es castigada a nivel formal. Este castigo puede ser una multa económica o hasta el encarcelamiento (Camacho, 2012)

Materiales:

Sillas Rimax, mesas.

Metodología

Población:

6 Subgrupos de adulto mayor, suscritos al programa Colombia Mayor de la Secretaría de Desarrollo Social de Armenia. Cada grupo está conformado por 25 – 35 participantes aproximadamente.

Duración de la sesión:

60 minutos.

Técnicas

- **Rompe hielo y tema central**: Se entregarán 5 pitillos a todos os integrantes del grupo, todos deben pensar en los integrantes del grupo que consideren son los más respetuosos con sus demás compañeros. Deben acercarse a ellos y entregar sus pitillos, pueden entregar todos a una misma persona o distribuirlos en varias personas. La regla es no quedarse con ninguno de los pitillos asignados al inicio de la actividad, pero si aceptar todos los que los demás compañeros les regalen. Posteriormente se cuenta la cantidad de pitillos que recolectó cada uno y se centra la reflexión en los motivos por los cuales se considera más respetuoso uno que otro.
- **Tema central**: Se explican los dos conceptos con base en ejemplos cotidianos y prácticos.

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

- **Cierre:** Se realiza dinámica "espejos" para facilitar la comprensión del concepto de empatía. En esta actividad, se organizan dos círculos: uno interno y otro externo, los del círculo externo deben seguir todos los movimientos de los compañeros del círculo interno, e ir girando a la derecha hasta haber seguido los movimientos de todos los integrantes de la circunferencia interior.

Referencia bibliográfica

Camacho, L. (2012). *El respeto*. Nuestra psicología. Clínica Arvicana. Heredia. Costa Rica. Recuperado de: http://psicocostarica.blogspot.com.co/2012/04/el-respeto_30.html

Quezada, C; Robledo, J; Domingo, R; Cornejo, C. (2012). *Empatía y convergencia del tono fundamental*. Revista Lingüística, teórica y aplicada. Vol 50. No. 2. Universidad Católica de Chile. Santiago de Chile. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48832012000200007

Corporación
UNIVERSITARIA EMPRESARIAL
Alexander von Humboldt

Anexos:

APÉNDICE M 11: Ficha técnica taller Autocontrol

Taller: *Autocontrol* **Fecha:** 15/09/2016

Realizado por: Aura Manuela Puentes Hoyos

Temática: Importancia de fortalecer el locus de control interno de los adultos mayores.

Temas:

- Autocontrol

Objetivos

General:

Fortalecer el autocontrol en los adultos mayores pertenecientes al proyecto.

Específicos:

Corporación
UNIVERSITARIA EMPRESARIAL
Alexander von Humboldt

- Explicar que significa autocontrol
- Entrenar el autocontrol en las reacciones a problemáticas familiares y comunitarias
- Aprender a generar respuestas conciliadoras ante estímulos detonantes.

Ejes temáticos:

- Autocontrol:

  El autocontrol ha sido definido por primera vez en 1973 por la American Psychological Association como la habilidad para reprimir o la práctica de represión de reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones (Fernandes; et al, 2010)

  Para Skinner (1953. Citado por Fernandes; et al, 2010) el autocontrol no sería un rasgo o disposición y sí un proceso por el cual el individuo cambiaría su probabilidad de respuesta, alterando las variables en las cuales la respuesta es una función, teniendo una gran influencia del entorno social. Así, visto como resultante del aprendizaje social, el autocontrol ha sido estudiado por varios autores, como Bandura (1971, 1976, 1978), Kanfer (1971, 1977), Kanfer y Karoly (1972), Mahoney y Thoresen (1974), Mishel y Patherson (1978), entre otros.

  La concepción más común, afirma que el autocontrol consiste en manejarse adecuadamente en la dimensión personal, cuidándose, dominándose y organizándose bien en la vida. Significa la capacidad de ordenarse apropiadamente y ejercer un dominio propio que fomente tanto el bienestar personal como el del grupo al que se pertenece. Por lo tanto, el término autocontrol incluye otros aspectos, tales como el autocuidado, la autodisciplina, la organización propia o el

Corporación UNIVERSITARIA EMPRESARIAL Alexander von Humboldt

manejo de sí mismo o de sí misma. La capacidad de autocontrol con frecuencia se ve limitada en aquellas personas con una baja autoestima. Esta falta de capacidad se manifiesta en una situación de descontrol en diversas áreas, tales como el autocuidado, el manejo de las emociones, las relaciones interpersonales, los hábitos de trabajo, de estudio o de la vida en general y la falta de habilidad para organizar acciones en pro del logro de metas deseadas. La meta de superación en este aspecto del autocontrol consiste en adoptar destrezas adecuadas de cuidado personal y patrones de comportamiento caracterizados por una buena disciplina y organización existencial (Naranjo, 2007).

Materiales:

Sillas Rimax, mesas.

Metodología

Población:

6 Subgrupos de adulto mayor, suscritos al programa Colombia Mayor de la Secretaría de Desarrollo Social de Armenia. Cada grupo está conformado por 25 – 35 participantes aproximadamente.

Duración de la sesión:

60 minutos.

Técnicas

- **Rompe hielo y tema central**: Se proyectará un video para ejemplificar el significado de autocontrol
- **Tema central**: Se explicará el concepto y se solucionaran inquietudes al respecto.
- **Cierre:** Se realizará un role playing, en donde los adultos mayores actúen situaciones en las cuales no han tenido autocontrol para reaccionar de forma adecuada ante situaciones estresantes o dolorosas, tanto en el núcleo familiar como en la comunidad.

Referencia bibliográfica

Naranjo. (2007). *Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial en el proceso educativo.* Revista electrónica Actualidades Investigativas en Educación. Vol. 7 No. 3. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca. Recuperado de: http://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf

Fernandes, F; Marín, F; Urquijo, S. (2010). *Relación entre los constructos de autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes.* Universidad de Mar del Plata. Brasil. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a11v16n2.pdf

Corporación
UNIVERSITARIA EMPRESARIAL
Alexander von Humboldt

Anexos:

Corporación
UNIVERSITARIA EMPRESARIAL
Alexander von Humboldt